



## **Copyright © 2013**

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln - elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder auf andere Weise - vervielfältigt, in einem Abrufsystem gespeichert oder übertragen werden.

## **Haftungsausschluss**

Das gesamte in diesem Buch enthaltene Material wird ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken bereitgestellt. Es kann keine Verantwortung für Ergebnisse oder Folgen übernommen werden, die sich aus der Verwendung dieses Materials ergeben.

Obwohl alle Anstrengungen unternommen wurden, um genaue und wirksame Informationen bereitzustellen, übernimmt der Autor keine Verantwortung für die Richtigkeit oder den Gebrauch/Missbrauch dieser Informationen.

# Inhaltsübersicht

Kapitel 1 - Einleitung.....	1
Schlüssel 1 - Das Frühstück muss sein.....	4
Schlüssel 2 - Optimieren Sie den Wasserhaushalt.....	7
Schlüssel 3: Richtiger Schlaf und Erholung .....	10
Schlüssel 4 - Hochintensives Cardio zur schnelleren Fettverbrennung .....	14
Schlüssel 5 - Lernen Sie, wie man Lebensmitteletiketten liest.....	17
Taste 6 - Straffen Sie Ihren Körper mit Widerstandstraining.....	20
Schlüssel 7 - Körpertransformation ist ein Lebensstil	26
Schlussfolgerung: Tipps für den Beginn der Transformation heute	29

---

## KAPITEL 1 - EINLEITUNG

Glaukt man einigen Experten, so stehen wir derzeit vor einer Krise, wie wir sie noch nie erlebt haben: Wir haben es mit einer weltweiten Adipositas-Epidemie zu tun.

Seit 1980 hat sich die Zahl der Menschen, die an Fettleibigkeit leiden, buchstäblich mehr als verdoppelt: 1,4 Milliarden Erwachsene sind übergewichtig, 500 Millionen gelten als fettleibig.

Was die Kinder betrifft, so steigen die Zahlen immer weiter an, und in einigen Ländern leidet mehr als ein Viertel der Kinder an Fettleibigkeit. Lange Rede, kurzer Sinn: Wenn es so weitergeht, wird in einigen Jahrzehnten ein Großteil der Weltbevölkerung fettleibig sein - falls wir überhaupt so lange überleben. Um diese große Plage zu bekämpfen, ist es wichtig zu wissen, woher sie kommt... wie bei jedem großen Problem sind auch hier zahlreiche Ursachen im Spiel.

Zunächst einmal führen wir einen zunehmend sitzenden Lebensstil. Vorbei sind die Zeiten, in denen wir die Felder bebauten, in denen die meisten Menschen zwölf Stunden am Tag auf den Feldern arbeiteten oder in Bergwerken nach Kohle gruben, sind längst vorbei.

---

ihre Arbeitszeit auf körperliche Arbeit. Heutzutage arbeiten die meisten Menschen im Sitzen oder vielleicht sogar im Stehen, und es ist unnötig zu sagen, dass das keine große Anstrengung bedeutet, zumindest nicht im körperlichen Sinne. Das Problem ist jedoch, dass wir, obwohl wir unser Aktivitätsniveau reduziert haben, immer noch mehr gegessen haben. Das hat zur Folge, dass unser Körper einfach nicht genug Bewegung bekommt, um alle überschüssigen Kalorien zu verbrennen, die wir zu uns nehmen, was zu einer deutlichen Gewichtszunahme führt. Bewegungsmangel in Verbindung mit übermäßigem Essen ist jedoch nicht die einzige Ursache für dieses Problem.

Eine weitere Ursache für das, was wir heute beobachten, sind die wirtschaftlichen Schwankungen bei den Lebensmittelpreisen. In den meisten Fällen gilt: Je billiger ein Lebensmittel ist, desto sättigender und ungesünder ist es. Genauer gesagt, wird auf die Fast-Food-Industrie verwiesen. Junk-Food-Restaurants haben sich in zahlreichen ärmeren Ländern und wirtschaftlich benachteiligten Gebieten etabliert und bieten den Menschen billige und dick machende Alternativen, mit denen sie Geld sparen können. Darüber hinaus sind diese Alternativen manchmal sogar noch schmackhafter. Letztlich geht es darum, dass die Kosten für gesunde

---

Lebensmittel höher sind als die für ungesunde.

Nach dem, was wir gerade besprochen haben, und zu Beginn dieses Leitfadens ist es wichtig zu erkennen, dass die Welt in einem schlechten Zustand ist.

---

Zustand, was die Gesundheit betrifft. Aber Sie müssen sich nicht damit abfinden, was in der Gesellschaft passiert. Sie sind dabei, die 7 Schlüssel zu lernen, um Ihren Körper zu verändern, und das wird buchstäblich Ihr Leben verändern! Also tauchen Sie ein, lesen Sie, nehmen Sie auf und setzen Sie genau das, was Sie hier lernen, in die Praxis um und erleben Sie die Veränderung. Sie haben es in der Hand, Ihre Gesundheit zu verändern und das Leben zu leben, das Sie sich wünschen. Seien Sie versichert, dass Ihr Körper Ihnen am Ende dafür danken wird.

---

## TASTE 1- MUSS FRÜHSTÜCKEN

Beim Abnehmen verzichten die meisten Menschen auf das Frühstück, weil sie denken, dass dies eine wirksame Methode ist, um Gewicht zu verlieren. Was sie jedoch nicht wissen, ist, dass diese Methode nicht wirklich effektiv ist und sogar negative Auswirkungen auf ihren Körper haben könnte. Bei einer Diät ist eines der wichtigsten Dinge, die man beachten sollte, die Bedeutung des Frühstücks.

Das Frühstück wird als "Frühstück" bezeichnet, weil es das lange Fasten bricht. Der Mensch schläft in der Nacht viele Stunden lang, so dass es am Morgen notwendig ist, etwas zu essen, um sich besser zu fühlen und die Energie für den neuen Tag zu haben. Noch wichtiger ist, dass das Frühstück für eine fettverbrennende Diät unerlässlich ist. Wenn Sie schnell abnehmen wollen, sollten Sie darauf achten, jeden Tag zu frühstücken.

Hier sind einige der Gründe und die Bedeutung des Frühstücks für den Körper während einer Diät:

- Das Frühstück ermöglicht es Ihnen, Ihren Hunger zu kontrollieren und zu vermeiden, dass Sie später am Tag Snacks essen. Was würde Ihre Diät nützen, wenn Sie



---

am Ende mehr essen würden, weil Sie hungrig sind,  
weil Sie das Frühstück ausgelassen haben?

---

Frühstück? Wenn Sie das Frühstück ausgelassen haben, sorgen Sie einfach für einen gesunden Snack, damit Sie trotzdem effektiv abnehmen können.

- Ein gesundes Frühstück hilft, den Stoffwechsel anzukurbeln - Das Frühstück kann den Stoffwechsel tatsächlich ankurbeln. Wenn Sie das Frühstück auslassen, würde Ihr Körper in den Hungermodus wechseln und versuchen, so viel Energie wie möglich zu sparen. Wenn Sie nun frühstücken, teilen Sie Ihrem Körper mit, dass Sie wach sind und nicht mehr fasten. Das bedeutet, dass Ihr Körper bereit ist, Fett zu verbrennen und die Energie während des Tages zu nutzen.

- Ein gesundes Frühstück hilft Ihnen auch, genügend Kalorien zu sich zu nehmen - eine ausreichende Kalorienzufuhr ist wichtig, da sie Ihr Energieniveau erhöht. Wenn Sie regelmäßig das Frühstück ausfallen lassen, nehmen Sie auch keine Kalorien zu sich, was dazu führt, dass Ihr Energielevel sinkt. Dies würde auch Ihren Stoffwechsel verlangsamen. Gewicht zu verlieren wäre so effektiv.

- Das Frühstück ist beim Abnehmen von entscheidender Bedeutung, da es dem Körper hilft, sein Abnehmziel schneller zu erreichen. Untersuchungen und Studien haben ergeben, dass Personen, die nicht frühstücken,

---

viermal häufiger übergewichtig sind. Wenn Sie nicht riskieren wollen, zuzunehmen

---

Gewicht, achten Sie darauf, das Frühstück nicht auszulassen.

Dies sind einige der wichtigen Aspekte des Frühstücks für den Körper während einer Diät. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, deshalb sollte man es nicht auslassen. Natürlich müssen Sie bei einer Diät darauf achten, dass Sie ein gesundes Frühstück zu sich nehmen, damit Sie effizient abnehmen und Ihre Abnehmziele erreichen können.

Frühstücken ist gut und gesund, also glauben Sie nicht, dass das Auslassen des Frühstücks Ihnen beim Abnehmen helfen würde. Dadurch fühlen Sie sich nur schwach und ungesund, und das wird Ihrem Ziel, Gewicht zu verlieren, nicht gut tun. Essen Sie jeden Tag ein gesundes Frühstück und achten Sie auf die richtige Ernährung. In kürzester Zeit werden Sie von den positiven Ergebnissen für Ihre Gesundheit und Ihren Körper überrascht sein.

---

## SCHLÜSSEL 2 - OPTIMIERUNG DES WASSERHAUSHALTS

Das Trinken von Wasser spielt bei einer Diät eine wichtige Rolle. Wenn Sie trotz strikter Einhaltung Ihres Diätprogramms in einem Gewichtsverlustplateau feststecken, könnte es daran liegen, dass Sie nicht genug Wasser trinken. Studien haben gezeigt, dass viele Menschen ahnungslos an einer schweren oder leichten Dehydrierung leiden, und auch Sie könnten davon betroffen sein.

Der Körper benötigt Wasser für verschiedene biochemische Prozesse. Im Folgenden finden Sie die Vorteile einer ausreichenden Wasserzufuhr für Ihren Körper während einer Diät:

Wasser unterstützt den Körper bei der Umwandlung von Fettreserven in Energie. Wenn der Körper dehydriert ist, verlangsamen sich die Stoffwechselforgänge im Körper, was den Fettabbau im Körper und damit die Gewichtsabnahme behindert. Wenn dies geschieht, stößt Ihre Abnehmkurve auf ein Plateau.

Wasser hält auf natürliche Weise den Appetit im Zaum. Der Hypothalamus im Gehirn hat die Aufgabe, das Verlangen und den Appetit zu kontrollieren, wobei die Kontrollzentren für Durst und Hunger direkt

---

nebeneinander liegen. Das bedeutet, dass ausreichendes Trinken nicht nur den Durst löscht, sondern auch die Hungergefühle vertreibt. Eine Studie der Universität Washington fand heraus

---

dass das Trinken eines Glases Wasser vor dem Schlafengehen das nächtliche Verlangen mindert.

Wasser hilft auch bei der Vorbeugung gegen schlaffe Haut, die eine häufige Nebenwirkung der Gewichtsabnahme ist. Es verleiht der Haut ein gesünderes und jugendlicheres Aussehen, indem es beim Wiederaufbau zerstörter Hautzellen hilft.

Wasser hilft bei der Ausscheidung von Abfallprodukten aus dem Körper. Bei einer Diät verliert der Körper an Gewicht, und es entstehen zusätzliche Abfallprodukte, die ausgeschieden werden müssen. Das bedeutet, dass der Körper ausreichende Mengen an Wasser benötigt, in dem die unerwünschten Produkte gelöst und aus dem Körper ausgeschieden werden.

Wasser ist ein wirksames Mittel gegen Verstopfung. Wenn der Körper nicht genügend Wasser erhält, ist er gezwungen, es aus seinen inneren Reserven, normalerweise dem Dickdarm, abzuziehen, was zu Verstopfung führt. Die normale Darmfunktion wird wiederhergestellt, sobald der Körper ausreichend Wasser erhält.

Im Allgemeinen führt eine leichte Dehydratation zu einer Reihe von gesundheitlichen Komplikationen. Leichte

---

Dehydrierung ist durch folgende Symptome gekennzeichnet:  
Müdigkeit, Heißhunger, Kopfschmerzen und Verstopfung.  
Sobald Sie jedoch den Wasserhaushalt ins Gleichgewicht  
bringen, erreichen Sie das, was Ernährungsexperten als



---

Durchbruchzeitpunkt. An diesem Punkt, wenn die Flüssigkeitsretention im Körper nachlässt, beginnen die Leber und das endokrine System effektiver zu arbeiten, was dazu beiträgt, den natürlichen Durst wiederherzustellen und gleichzeitig das Verlangen nach Nahrung deutlich zu reduzieren. Dies führt schließlich zu einer erhöhten Stoffwechselrate, die den Abbau und Verlust von Fett im Körper erleichtert.

Körper.

Wie viel Wasser braucht der Körper?

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die oben genannten Vorteile deutlich zeigen, wie wichtig es ist, Wasser zu trinken, insbesondere wenn man eine Diät macht. Nichtsdestotrotz sollte sich jeder das Trinken zur Gewohnheit machen. Dies sollte nicht nur dann geschehen, wenn man durstig ist, denn Durst ist an sich schon ein Anzeichen für Dehydrierung. Daher sollte jeder Erwachsene in der kalten Jahreszeit mindestens acht Gläser Wasser pro Tag trinken.

Da bei heißem Wetter viel geschwitzt wird und Flüssigkeit verloren geht, müssen zusätzliche Gläser Wasser getrunken werden. Wenn Übungen Teil Ihres Diätplans sind, achten Sie darauf, dass Sie alle 15-20 Intervalle 6-12 Unzen Flüssigkeit trinken. Auf diese Weise halten Sie den Flüssigkeitshaushalt während Ihrer

---

Übungen auf einem optimalen Niveau.

---

## SCHLÜSSEL 3: AUSREICHENDER SCHLAF UND ERHOLUNG

Schlaf als Aktivität zu betrachten, ist schwierig. Man geht davon aus, dass Schlaf eine Phase der Untätigkeit oder der Ruhe ist. Tatsache ist aber, dass der Schlaf die aktive Phase im Tagesablauf ist, in der zahlreiche Körperfunktionen beschleunigt werden. Die Verkaufszahlen von schlaffördernden Beruhigungsmitteln und Schlaftabletten belegen die steigenden Fälle von Schlafmangel, der dem modernen Lebensstil geschuldet ist. Während die Bedeutung von Bewegung für den Körper gut erforscht ist, machen sich nur wenige auf den Weg, um etwas über Ruhe und Schlaf zu erfahren... dabei ist dies einer der wichtigsten Faktoren für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden.

Was ist Schlaf?

Zunächst einmal ist es wichtig zu verstehen, dass, während der Körper ruht, der Geist und das Gehirn auf einen erholsamen Hyperantrieb gehen. Der Körper sendet Signale an die verschiedenen Organe, um den Aufbau für die nächste Stunde optimaler Aktivität zu beginnen.

Je mehr Schlafmangel eine Person hat, desto größer ist

---

die Wahrscheinlichkeit, dass ihre körperliche und geistige Aktivität beeinträchtigt wird, da sich ihr Körper nicht von der letzten Anstrengung erholen oder auf die nächste vorbereiten konnte. Der Schlaf ist eine Phase der Nerven- und Muskelentspannung, mit der eine Phase der

---

Reparatur und Verjüngung aller Gewebe und Organe, die nach einem Tag hektischer und oft anstrengender Aktivitäten dringend benötigt werden. Der Schlaf wird durch einen bestimmten biologischen Zyklus bestimmt, der als "zirkadiane Uhr" bezeichnet wird. Er hängt von den Intervallen einer bestimmten Anzahl von Stunden ab, in denen wir wach sind, gefolgt von Schlaf und so weiter. Weitere Faktoren, die sich auf den Schlaf auswirken können, sind die Lichtmenge, der Stresspegel, der Stoffwechsel und sogar die Medikamente, die wir einnehmen.

### Die Kraft des Schlafes

Der Schlaf ist ein starker Energielieferant, da während des Schlafs ein Prozess in Gang kommt, der als "Anabolismus" bezeichnet wird, d. h. der Erholungsprozess von Zellen und Geweben durch die Produktion von Enzymen und Proteinen. Er wirkt dem "Katabolismus" entgegen, d. h. dem Prozess, der bei körperlicher Betätigung oder Training während des Tages auftritt und bei dem Energie aus den Zellen freigesetzt wird, was sich auf die molekularen Bestandteile des Körpers auswirkt. Wenn der Katabolismus den Anabolismus übersteigt, wird nur wenig Wachstum stattfinden. Daher müssen diejenigen, die sich mit einem härteren Training belasten oder eine Stunde länger

---

spielen, ihrem Körper eine zusätzliche Pause gönnen, um das Wachstum der Muskelmasse aufrechtzuerhalten, das in direktem Verhältnis zur Fitness steht.

Es ist unbestritten, dass die geistige Wachheit,

---

Die Konzentrationsfähigkeit, die Kommunikation, die Kreativität, das emotionale Gleichgewicht und das Produktivitätsniveau eines Menschen werden auch durch die Schlafmenge beeinflusst.

### Der Erholungsprozess

Längerer Schlafentzug wird mit Angstzuständen und Depressionen in Verbindung gebracht. Schlaf induziert die Freisetzung bestimmter Hormone, die sich auf das zentrale Nervensystem des Körpers auswirken und somit die Stimmung und emotionale Stabilität beeinflussen. Weniger Schlaf erhöht den Cortisolspiegel, ein kataboles Hormon, und senkt den Testosteronspiegel, der direkt mit dem Aufbau von Muskelmasse zusammenhängt. Weniger Schlaf bedeutet auch einen höheren Insulinspiegel, der die Resistenz des Körpers gegen die Aufnahme von Nährstoffen erhöht.

Die Bedeutung des Fitnessstrainings, einschließlich des Krafttrainings, lässt sich zwar nicht bestreiten, aber man muss die Mechanik dessen verstehen, was bei dieser körperlichen Belastung wirklich mit dem Körper geschieht. Wenn wir trainieren oder Gewichte heben, zieht sich der Muskel zusammen oder knirscht, wodurch er komprimiert oder verkürzt wird.

---

Dies geschieht, wenn sich die Mikrofasern des Muskels zusammenziehen. Bei jedem Reiz, den Sie auf Ihren Körper ausüben, wird der Muskel angespannt, um zu reagieren. Man muss sich jedoch darüber im Klaren sein, dass



---

dass sich der Muskel zwischen den Reizphasen erholen muss, indem er neue Brücken über die neuen Muskelgruppen baut, die sich langsam bilden. Dieses Wachstum ist nur möglich, wenn der Körper sich ausruht.

Eine weitere beunruhigende Konsequenz, die mit dem Kompromiss auf die Menge an Schlaf hat, ist in der erhöhten Ebenen von Kortison, die direkt zu mehr Bauchfett verbunden wurde. Während es enzyklopädische Quantum von Forschung über die Vorteile von Fitness-Programmen, sehr wenig Aufmerksamkeit auf die Bedeutung des Körpers und seine Schlafbedarf bezahlt.

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen anstrengendem Training und seinen milderer Varianten sowie angemessene Pausen von anstrengenden Routinen sind nicht nur das beste Gegenmittel für eine perfekte Gesundheit, sondern auch der beste Weg, um optimalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen

---

## SCHLÜSSEL 4 - HOCHINTENSIVES AUSDAUERTRAINING ZUR SCHNELLEREN FETTVERBRENNUNG

Der Einsatz von hochintensivem Ausdauertraining zur schnelleren Fettverbrennung ist ein Ansatz, der von vielen Menschen genutzt wird. Seine Vorteile sind enorm und zahlreich, aber es sollte immer in einer kontrollierten Umgebung und nach einem gut ausgearbeiteten Plan durchgeführt werden. Es besteht kein Zweifel daran, dass diese besondere Art der Übung tatsächlich viel schneller Fett verbrennt, aber wie funktioniert sie eigentlich?

Der Grund, warum es funktioniert, ist, dass Ihr Körper viel mehr Energie produzieren muss, als er gespeichert hat, um die Intensität des Trainings zu bewältigen, und er tut dies, indem er die Fettreserven verbrennt, die er für einen regnerischen Tag aufbewahrt hat. Ihr Körper muss dann auch nach dem Training weiterhin Energie produzieren, da er diese benötigt, um die Muskeln zu reparieren und den Körper nach dem anstrengenden Training zu beruhigen.

Es ist auch wichtig, darauf hinzuweisen, dass diese besondere Art von Training auf die Verbrennung einer anderen Art von Fett abzielt als ein Cardiotraining mit

---

geringerer Intensität, wie z. B. ein flotter Spaziergang.  
Das Problem bei Ausdauertraining mit geringerer  
Intensität ist, dass es nur Ihr Herz zum Rasen bringt.

---

Sie arbeiten bis etwa 60 % der maximalen Herzfrequenz, aber das ist nicht hoch genug für eine optimale Fettverbrennung in Ihrem Körper. Stattdessen werden Sie nur das leichte Fett verbrennen, aber das härtere Fett ist noch vorhanden. Wenn Sie also die Intensität erhöhen, verbrennen Sie beide Arten von Fett, was zu einem schnelleren Gewichtsverlust führt.

Es gibt noch weitere Gründe, warum Sie diesen Ansatz in Betracht ziehen sollten. Ein wichtiger Grund ist, dass Sie dann viel leichter mit Milchsäure umgehen können. Es ist diese Milchsäure, die dazu führt, dass die Muskeln müde werden und brennen und Sie dann aufhören. Wenn Sie also lernen, damit umzugehen, können Sie länger trainieren, was dazu führt, dass mehr Kalorien und Fett verbrannt werden und das Gewicht verschwindet.

Das dauert zwar eine Weile, aber Sie wissen zumindest, dass Ihr Körper in der Zeit, in der Sie diesen Widerstand aufbauen, so schnell Fett verbrennt, wie es nötig ist, um Ihnen Energie für die weitere Arbeit zu geben.

Letztendlich führt dieser Ansatz zu einer Verbesserung der Insulinempfindlichkeit Ihres Körpers, was zur Folge hat, dass die Muskeln die Glukose aufnehmen und zur Reparatur und zur Energiegewinnung verwenden, anstatt sie in Fettspeicher umzuwandeln. Das bedeutet, dass,

---

wenn Sie

---

Wenn Sie das Fett verbrennen und dann abnehmen, sollte das auch so bleiben und nicht schwanken, je nachdem, wie viel Sie in der Woche Sport getrieben haben.

Hochintensives Ausdauertraining zur schnelleren Fettverbrennung funktioniert in der Tat, aber Sie müssen bereit sein, eine Menge Arbeit zu investieren, um das bestmögliche Endergebnis zu erzielen. Mit diesem Ansatz wird Ihr Körper Fett verbrennen, da er diesen plötzlichen Energieschub braucht, und Sie werden auch schneller magere Muskeln aufbauen, so dass Sie nicht nur fitter werden, sondern auch einen Unterschied bemerken, wenn Sie auf die Waage treten, und das ist schließlich der wichtige Teil.

---

## SCHLÜSSEL 5 - LERNEN, WIE MAN LEBENSMITTELETIKETTEN LIEST

Damit Sie bei Ihrer täglichen Ernährung effektiv experimentieren und dennoch ernährungsphysiologisch hervorragende Lebensmittel auswählen können, müssen Sie die Nährwertkennzeichnungen auf den Verpackungen verstehen. Oftmals behaupten die Hersteller verschiedener Lebensmittel auf der Verpackung, dass sie fettarm oder gesund sind, aber in Wahrheit verbergen sich darin Gefahren für Menschen, die sich anders ernähren.

Die Fähigkeit, die Etiketten zu lesen, kann daher einen großen Unterschied für den möglichen Erfolg einer Person ausmachen, die versucht, Gewicht zu verlieren.

Zunächst müssen Sie auf die Portionsgröße auf dem Etikett achten, denn die dort aufgeführten Nährwertangaben beziehen sich in der Regel auf eine Portionsgröße, die kleiner ist als die Gesamtgröße des Produkts, das Sie sich ansehen. Das ist wichtig, denn einige Unternehmen geben eine Portion von z. B. 30 g an und führen die Nährwertangaben für diese Menge auf. Sie wissen aber, dass die meisten Menschen das Doppelte zu sich nehmen, so dass die Portion in Wirklichkeit bei weitem nicht so gesund ist, wie Sie

---

denken.

Schauen Sie sich die Portionsgröße an, und wenn Sie das Doppelte essen, müssen Sie diese Zahlen verdoppeln, um zu sehen, wie gesund es wirklich ist.



---

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Angabe des Prozentsatzes der empfohlenen Tagesmenge, die eine Portion abdeckt, da dies viel darüber aussagt, was in dem Produkt enthalten ist und wie es Ihren Ernährungsplan beeinflussen kann.

Auch hier müssen Sie auf die Portionsgröße achten, denn wenn die Portionsgröße 30 g beträgt und Sie damit 25 % der empfohlenen Tagesmenge an Salz zu sich nehmen, müssen Sie diese 25 % verdoppeln, um ein genaues Bild zu erhalten. Achten Sie auch darauf, ob angegeben ist, auf wie viele Kalorien pro Tag sich die empfohlene Menge bezieht, denn die meisten Angaben beziehen sich auf 2000 Kalorien, aber Sie können auch weniger zu sich nehmen, so dass Sie die Menge entsprechend berechnen müssen.

Schließlich lohnt es sich, darauf zu achten, wie die einzelnen Inhaltsstoffe zu lesen sind, da oft Begriffe wie "Natrium" anstelle von "Salz" verwendet werden oder von "Kohlenhydraten" die Rede ist, anstatt nur den Zuckergehalt anzugeben. Der Gedanke dahinter ist, dass es gesünder klingt, wenn man professionellere Bezeichnungen verwendet. Es könnte eine gute Idee sein, sich die Bezeichnungen auf den Etiketten, die Sie in Ihrer Nähe haben, anzusehen und die verwendeten

---

Begriffe zu notieren, damit Sie wissen, ob ungesättigte Fette gut oder schlecht sind, wie viel Vitamin B12 gut für Sie ist und welche Art von Zucker sie enthalten.

---

die in das Lebensmittel hineingetan werden, und das, was von Natur aus aufgrund der Zutaten darin enthalten ist.

Das ist es also, wie man Nährwertkennzeichnungen liest, um Gewicht zu verlieren, und es ist wirklich nichts Kompliziertes daran, solange man sich nur die Zeit nimmt, die Dinge richtig zu lesen. Laut Gesetz müssen diese Informationen aufgedruckt sein. Solange Sie also die Mengen der verschiedenen Dinge, die Sie für Ihren Diätplan essen sollten, verstehen, sollte es Ihnen ein bisschen leichter fallen, weiterzumachen und Gewicht zu verlieren.

---

## SCHLÜSSEL 6 - STRAFFEN SIE IHREN KÖRPER MIT WIDERSTANDSTRAINING

Übergewicht ist eines der häufigsten Probleme, von denen sehr viele Menschen auf der ganzen Welt betroffen sind. Es besteht die Notwendigkeit, dieses unerwünschte Gewicht zu verlieren, um gesundheitliche Komplikationen wie Herzinfarkt und andere damit verbundene Krankheiten zu vermeiden. In diesem Kapitel werden wir Widerstandstrainingsübungen vorstellen, die Ihnen helfen können, das überschüssige Fett zu verlieren.

Beispiele für gängige Widerstandstrainingsaktivitäten sind Gewichtheben, sportliche Aktivitäten wie Basketball und Speerwerfen sowie isotonisches Widerstandstraining, bei dem Hanteln und Kurzhanteln verwendet werden. Im Folgenden finden Sie einen detaillierten Leitfaden über die Bedeutung des Widerstandstrainings für das Abnehmen.

Erhöhung der metabolischen Rate - Die metabolische Rate bezieht sich auf die Rate, mit der der Körper Fette in Energie für verschiedene Zwecke umwandelt.

Widerstandstraining hilft, die Rate, mit der die Fette verstoffwechselt werden, zu erhöhen und dies wiederum hilft, Körperfett deutlich zu reduzieren.

---

Verbessert die Körperhaltung - Da praktisch alle körperlichen Aktivitäten in dieser Kategorie die gesamte Körpermuskulatur einbeziehen, helfen sie, die Muskeln zu stärken und zu vergrößern. Dies in

---

wiederum hilft, die Körperhaltung zu verbessern.

Verbesserung der Blutzirkulation - Damit die Körperorgane optimal arbeiten können, müssen sie ausreichend und ununterbrochen mit Blut versorgt werden, das reich an verschiedenen Nährstoffen wie Proteinen und Kohlenhydraten ist. Widerstandstraining trägt dazu bei, dass die Blutzirkulation im Körper optimal ist. Dies wiederum trägt dazu bei, dass alle lebenswichtigen Körperorgane normal funktionieren.

Verringert das Verletzungsrisiko - Das Abnehmen ist mit einer Reihe von körperlichen Aktivitäten verbunden, die vor allem in der Anfangsphase zu Verletzungen führen können. Zum Beispiel könnten neue Mitglieder Gelenk- und Muskelschmerzen haben, aber dieses Problem verschwindet, wenn der Körper sich an die Aktivität gewöhnt hat. Widerstandstraining trägt dazu bei, die Anfälligkeit für Verletzungen zu verringern, da die Körperteile der Belastung besser standhalten können.

Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie von Arthritis und Diabetes - Übergewicht ist eng mit einer Reihe von gesundheitlichen Komplikationen verbunden. Da diese Übungen die Anhäufung von Fetten im Körper reduzieren und verhindern, werden Ihre Chancen, an verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes

---

und Arthritis zu leiden, erheblich reduziert.

---

Stärkung des Selbstwertgefühls - In den meisten Fällen werden Personen, die an Übergewicht leiden, von der Gesellschaft stigmatisiert. Glücklicherweise hilft Widerstandstraining, diese Stigmatisierung abzubauen und das Selbstwertgefühl zu steigern.

Verbessert Ihre Schlafgewohnheiten - Übergewicht kann Ihre Schlafgewohnheiten stören, vor allem, wenn das Problem Sie zu sehr belastet. Durch diese körperlichen Aktivitäten können Sie dieses Problem vollständig lösen. Das wiederum hilft Ihnen, nachts besser zu schlafen und Ihre Produktivität zu Hause oder am Arbeitsplatz zu steigern.

Erhöhung der Knochendichte und -festigkeit - Wie der Name schon sagt, hilft Ihnen dieses Training nicht nur beim Abnehmen, sondern auch bei der Erhöhung Ihrer Knochendichte und -festigkeit.

Eine höhere Knochenstärke trägt dazu bei, Ihre Verletzungsanfälligkeit zu verringern und Ihre Leistungsfähigkeit bei verschiedenen körperlichen Aufgaben zu verbessern.

Bevor Sie sich für ein bestimmtes Programm anmelden, sollten Sie unbedingt einen professionellen Arzt konsultieren, um gesundheitliche Komplikationen zu



---

vermeiden. Zu guter Letzt sollten Sie sicherstellen, dass Sie die Anweisungen Ihres Trainers befolgen, um den vollen Nutzen aus diesem Training zu ziehen.

---

## **Häufige Missverständnisse über Widerstandstraining**

### 1. Frauen, die Krafttraining machen, werden massig und muskulös

Dieser Mythos hält sich schon seit vielen Jahren, und leider glauben viele Frauen an ihn. Frauen sind nicht in der Lage, an Masse zuzunehmen, wenn sie Krafttraining machen, um ihren Stoffwechsel zu steigern. Diejenigen, die zunehmen, sind diejenigen, die männliche Hormone nehmen und Anabolika in ihren Körper spritzen. Diese Art von Frauen sind meist professionelle Bodybuilder. Wenn Sie also ein massiges Aussehen anstreben, ist es ganz klar, was Sie tun müssen. Wenn Sie jedoch einfach nur einen schlanken, straffen Körper haben wollen, werden Sie mit Widerstandstraining genau das erreichen: keine dicken Schultern oder Arme.

### 2. Gewichte und teure Fitnessgeräte sind für das Krafttraining notwendig

Freie Gewichte und andere Fitnessgeräte sind zwar notwendig, um Ihre Fortschritte zu beschleunigen, aber sie sind nicht unbedingt die einzigen Mittel, die Sie zum Muskelaufbau einsetzen können. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Sie Muskeln aufbauen können, darunter Widerstandsbänder, die Barrenmethode,

---

## Pilates, Ihr eigenes Körpergewicht und

---

isometrisches Training. Es gibt viele Programme für das Widerstandstraining, die ohne Geräte auskommen und dennoch zu hervorragenden Ergebnissen führen.

### 3. Wenn man alt wird, kann man keine Muskeln aufbauen

Das ist nicht wahr, denn Studien zeigen, dass auch 70-Jährige noch Muskeln aufbauen können. Auch Menschen, die in ihren 50ern oder sogar 40ern sind, können mit nur wenigen Trainingseinheiten pro Woche eine ausreichende Muskelmasse aufbauen.

### 4. Widerstandstraining erfordert viele Stunden Training pro Tag

Dies ist der größte Irrtum über Krafttraining, das den Stoffwechsel ankurbeln kann. Experten sind der Meinung, dass Sie, solange Sie sich gesund und ausgewogen ernähren und keine Krankheiten haben, nur etwa 20 Minuten bis eine halbe Stunde pro Woche trainieren müssen, um Ergebnisse zu erzielen.

Es kommt nicht auf die Stunden an, die man im Fitnessstudio verbringt, sondern darauf, wie oft man trainiert und wie stark man seinen Körper belastet. Es wurde festgestellt, dass, wenn Sie sogar eine

---

Pfund Muskeln wird sich Ihr Stoffwechsel erhöhen und Sie können bis zu 50 Kalorien pro Tag verbrennen. Stellen Sie sich vor, wie viele Kalorien Sie verbrennen können, wenn Sie 10 Pfund an Muskeln zulegen.

5. Sie müssen ständig schwere Gewichte heben, um die Muskelmasse zu erhalten.

Wenn Sie jeden Tag trainieren, bauen Sie wahrscheinlich mehr Muskeln auf und beschleunigen Ihren Stoffwechsel, richtig? Falsch! Es ist erwiesen, dass die Menschen, die phänomenale Ergebnisse erzielen, zwischen ihren Trainingstagen Pausen einlegen. Muskeln werden aufgebaut, wenn unser Körper ruht und nicht, wie die meisten Menschen glauben möchten, wenn er aktiv ist. Außerdem muss sich der Körper nach einer intensiven Trainingseinheit erholen.

---

## SCHLÜSSEL 7 - KÖRPERLICHE UMGESTALTUNG IST EIN LEBENSSTIL

Wenn ein besonderer Anlass oder ein Feiertag naht, suchen die Menschen oft nach schnellen Abnehmprodukten oder -programmen. Während es keine schlechte Idee ist, im Sommer in Bademode gut auszusehen, kann die Suche nach einer Abkürzung zur Gewichtsabnahme nach hinten losgehen. Die Wahrheit ist: Abnehmen ist ein Lebensstil und keine Modeerscheinung. Es ist das Ergebnis einer konsequenten Anstrengung, die Bewegung, die richtige Nahrungsaufnahme und die richtige Menge an Ruhe beinhaltet. Dieser Schlüssel zeigt Ihnen, wie Sie einen gesunden Lebensstil erreichen, der Ihnen hilft, dauerhaft abzunehmen.

Zunächst müssen Sie Ihre Einstellung zum Abnehmen ändern. Es geht nicht nur darum, Ihr Gewicht auf der Waage zu beobachten. Bei der Gewichtsabnahme sollte es darum gehen, Ihre Körperzusammensetzung zu verändern, indem Sie weniger Körperfett und mehr Muskeln bekommen. Für Frauen bedeutet dies, dass sie ihre seitlichen Hüften verlieren und ihre Oberschenkel straffen. Bei Männern geht es vor allem darum, die Taille zu verkleinern. In letzter Zeit bringen

---

Gesundheitsexperten das Risiko von Herzkrankheiten mit einem großen Taillenumfang in Verbindung. Daher sind straffe Bauchmuskeln nicht nur aus ästhetischen Gründen wichtig, sondern vor allem aus Gründen der Langlebigkeit. Gewichtsabnahme ist ein Ziel, um eine gute Gesundheit zu erreichen; gut auszusehen sollte nur eine Folge davon sein.

Zweitens müssen Sie sich nach Möglichkeit täglich bewegen.

---

Beginnen Sie mit zügigem Gehen, wenn Sie übergewichtig sind, um Knieverletzungen vorzubeugen. Führen Sie diese Aktivität konsequent durch, indem Sie mindestens zwanzig Minuten pro Tag verbringen. Sie können auch ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) versuchen, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln. Beispiele dafür sind Burpees, Bodysquats, Liegestütze und Mountain Climbers. Dieses Training ist viel kürzer, erfordert aber ein gesundes Herz-Kreislauf-System und ein geringeres Körpergewicht. Es schockiert den Körper, um den Stoffwechsel drastisch zu erhöhen, was zu einer Gewichtsabnahme führt. Allerdings ist dies nicht ratsam für Menschen, die gerade erst mit dem Training beginnen.

Drittens: Informieren Sie sich über die richtige Nahrungsaufnahme. Menschen, die abnehmen wollen, sollten weniger als ihren Gesamtenergieverbrauch zu sich nehmen. Außerdem stehen Makronährstoffe wie Eiweiß zusammen mit komplexen Kohlenhydraten im Mittelpunkt.

Eine Reduzierung des Konsums von zuckerhaltigen Lebensmitteln tut Ihrem Körper sehr gut. Hyperlidämie, ein Zustand, bei dem der Körper einen hohen Cholesterinspiegel aufweist, wird oft durch Fettleibigkeit und Diabetes ausgelöst.



---

Vermeiden Sie Fastfood. Bereiten Sie Mahlzeiten zu und nehmen Sie sie mit zur Arbeit. Wählen Sie mageres Hackfleisch und würzen Sie es mit Gewürzen. Achten Sie auf eine Gemüsebeilage, damit Sie mehr Ballaststoffe zu sich nehmen.

---

Und schließlich sollten Sie den Stress in Ihrem Leben minimieren, indem Sie ihn bewältigen. Auch hier können Sie auf Sport zurückgreifen, um Stress von der Arbeit abzubauen. Hören Sie entspannende Musik. Genießen Sie Zeit mit Ihrer Familie oder gehen Sie einem Hobby nach, das Sie lieben. Stress produziert Hormone wie Cortisol, die unsere Versuche, Gewicht zu verlieren, sabotieren. Sorgen Sie außerdem für ausreichend Schlaf, damit Ihr Geist und Ihr Körper optimal funktionieren können.

Wie Sie sehen, ist Abnehmen ein Lebensstil und keine Modeerscheinung. Es bedeutet, dass man Bewegung einem sitzenden Lebensstil vorzieht. Es bedeutet, die richtigen Lebensmittel zu wählen, um den Körper mit Energie zu versorgen. Vor allem aber bedeutet es eine gesunde Sichtweise auf das, worum es im Leben geht - für sich selbst sorgen, für die, die man liebt

---

SCHLUSSFOLGERUNG: TIPPS, UM DEN WANDEL NOCH HEUTE  
ZU BEGINNEN

Zum Abschluss dieses Leitfadens werden wir einige zusätzliche Tipps und Tricks vorstellen, die Ihnen bei der Umgestaltung Ihres Körpers enorm helfen werden. Für einige Tipps müssen Sie vielleicht Ihren Lebensstil komplett umstellen. Sie sind jedoch eine große Hilfe beim Abnehmen.

### Übung

Es ist der sicherste und natürlichste Weg, Gewicht zu verlieren. Es gibt so viele Möglichkeiten, Sport zu treiben, dass er in den Alltag passt. Sie können zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufszentrum fahren, anstatt den Bus zu nehmen. Sie können auch die Treppe statt des Aufzugs benutzen. Andere Aktivitäten wie Gehen, Joggen und Laufen tragen ebenfalls zur Gewichtsabnahme bei.

Sie können auch Spaß an der Bewegung haben, z. B. mit Gleichaltrigen oder Kindern Basketball spielen, lange Spaziergänge mit Ihren Liebsten unternehmen und viele andere Aktivitäten, die Spaß machen und letztendlich

---

Kalorien verbrennen. Andererseits können Sie Ihr  
Training strukturieren

---

ein tägliches Trainingsprogramm, das mindestens 30 Minuten Herz-Kreislauf-Training umfasst.

Denken Sie daran, dass Übungen nicht nur Fett und Kalorien verbrennen, sondern auch zum Aufbau einer mageren Muskelmasse beitragen, die für die Stoffwechselrate des Körpers wichtig ist.

### Die richtigen Getränke konsumieren

Wenn es nicht möglich ist, ganz auf Alkohol zu verzichten, beschränken Sie sich auf höchstens zwei Gläser in Einzelfällen, wenn Sie Alkohol zu sich nehmen müssen. Alkohol hat keinen Nährwert für den Körper und der Körper nutzt ihn normalerweise als erste Energiequelle.

Letztendlich wird die aufgenommene Nahrung als Fett im Körper gespeichert. Alkohol verleitet auch dazu, die falschen Lebensmittel zu essen, vorzugsweise kalorienreiche Junkfoods. Es ist daher wichtig, den Alkoholkonsum zu vermeiden oder so weit wie möglich einzuschränken.

Vermeiden Sie auch Fruchtgetränke und Limonaden. Entscheiden Sie sich stattdessen für Diätgetränke und viel Wasser. Wasser unterdrückt das regelmäßige Verlangen zu essen und hilft Ihnen so, etwas Gewicht zu verlieren. Außerdem hält es den Körper hydratisiert, was für die

---

Freisetzung von Nährstoffen im Körper ideal ist.

---

Grüner Tee ist auch ein beliebtes Getränk für Menschen, die ein Abnehmprogramm durchführen. Studien haben gezeigt, dass der Konsum von grünem Tee dazu führt, dass mehr Kalorien schneller verbrannt werden als bei Menschen, die ihn nicht konsumieren.

### Die richtigen Lebensmittel verzehren

Essen Sie die richtigen Lebensmittel, die nicht zu einer Gewichtszunahme, sondern eher zu einer Gewichtsabnahme beitragen. Traubenfrüchte haben sich bei der Gewichtsabnahme als wirksam erwiesen. Wenn Sie dreimal täglich eine halbe Traubenfrucht verzehren, verbrennen Sie mehr Kalorien, indem Sie den Stoffwechsel des Körpers ankurbeln. Vermeiden oder minimieren Sie andererseits den Verzehr von Fetten, insbesondere von tierischen Fetten, da diese viel Cholesterin enthalten. Entscheiden Sie sich für Magermilch und fettarmen Käse. Verzehren Sie auch mageres Fleisch, vorzugsweise weißes Fleisch. Entscheiden Sie sich außerdem für unverarbeitete Lebensmittel, da diese weniger Kalorien und Fett enthalten. Wenn Sie hingegen verarbeitete Lebensmittel wie Brot verzehren müssen, sollten Sie sich für Vollkornbrot entscheiden, da es einen hohen Ballaststoffgehalt hat. Ballaststoffe helfen bei der

---

Verbrennung von Kalorien.

Zu vermeiden sind auch raffinierte zuckerhaltige Produkte und Junkfood. Suchen Sie nach Zuckerersatzstoffen, die Sie anstelle von Zucker verwenden können. Junk Food hat einen geringen Nährwert und einen hohen Kaloriengehalt. Vermeiden Sie auch sie. Wie auch immer,



---

Achten Sie darauf, dass Sie viel Obst und Gemüse verzehren und möglichst wenig stärkehaltige Produkte zu sich nehmen, um ein nahezu ideales Körpergewicht zu erreichen.